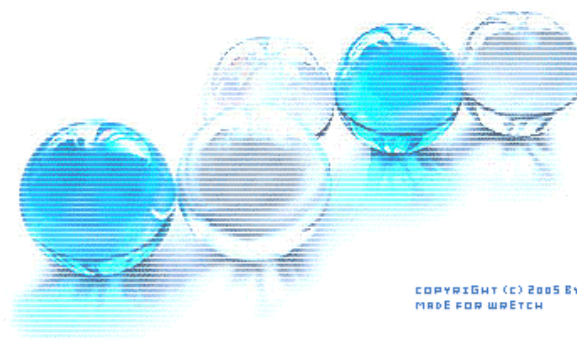


疼痛

衛教手冊

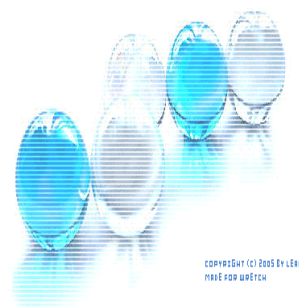


COPYRIGHT (C) 2005 BY LEAH
MADE FOR WRETCN

序

疼痛是個人主觀的不愉快地感覺，而導致日常生活上有著莫大的影響。每位患者均享有「疼痛獲得有效控制」的權利，透過正確的認識與適當的用藥，即使疼痛無法完全的消失，亦能在最少的疼痛與副作用下，維持並接受所需的治療。

此本衛教手冊希望能為您解決對疼痛的困惑與用藥的迷思。別放棄自己的權利，去追求更有品質的生活，若仍有任何疑問，歡迎洽詢藥劑部。



COPYRIGHT (c) 2005 BY LEAH
MADE FOR UNETCH



第一章疼痛

疼痛是甚麼？

什麼原因導致疼痛？

疼痛所造成的影響

描述疼痛的技巧



描述疼痛的程度

第二章如何治療疼痛

使用藥物

復健及運動

冷/熱敷或按摩

針灸

生理回饋

神經阻斷

放射線治療

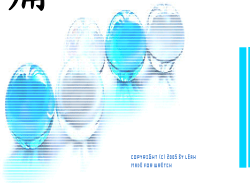
音樂治療

第三章如何以藥物緩解疼痛

有哪些藥物被使用來緩解疼痛？

要如何使用藥物，才可以有效緩解疼

痛



貼片使用方法及注意事項

麻醉鎮痛劑的副作用有哪些？

如果所使用藥物無法解除疼痛？

第一章疼痛

疼痛是甚麼？

疼痛是一種痛苦的感覺，它可能會造成不適或痛苦。它可能是持續的，或是一陣陣的，也可能是刺痛的、鈍痛或尖銳痛的。不管病人所感到的疼痛為何，只有病人自己才能夠描述它。

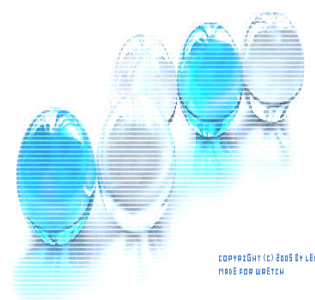
疼痛可能是急性的、或是慢性的。急性的疼痛常常是嚴重的，持續一個相對而言較短的時間；它通常是一種警訊，顯示身體組織正遭受某一方面的傷害，而它通常在傷害癒合後便會消失。慢性的疼痛可能從中度到嚴重都有，而出現的時間較長。

在癌症患者，是什麼原因導致疼痛？

癌症病人的疼痛可能多種原因，它可能是由於癌症本

身的效果，或是由於治療方式的後果。

- 1.原發性或轉移的腫瘤刺激身體組織產生疼痛。
- 2.放射線治療或手術治療後，可能會引起疼痛。
- 3.組織發炎或組織壞死導致疼痛。
- 4.其他與腫瘤無關之疼痛，例如缺乏活動造成的僵硬。
- 5.焦慮、擔心或害怕會提昇癌症疼痛之程度。



疼痛所造成的影響

伴隨的症狀：噁心、頭痛、頭暈、虛弱、
昏沉、便秘、腹瀉、出汗

伴隨的情緒：恐懼、憤怒、憂鬱、哭泣、
情緒浮動、不安、想自殺

食慾型態改變：吃很少、吃不下

生活型態改變：工作、休閒、人際關係、活動能力

睡眠的情形：不安、無法入睡

描述疼痛的技巧

☑正確地描述疼痛可幫助醫師及其他關心您的人做出最正確的照護喔！



它何時開始



何處感到疼痛



感覺起來如何？尖銳

的？鈍的？搏動的？持續的？

🎈它有多嚴重？

🎈它是否影響你從事日常活動？哪一些活動？

🎈有甚麼可以緩解疼痛？

🎈有甚麼會使疼痛惡化

🎈曾嘗試用什麼方法來緩解疼痛？有哪些有效？有哪些無效

🎈疼痛是經常性的嗎？如果不是，每天或每週發生幾次？

🎈每次持續多久

描述疼痛的程度

對疼痛程度的了解，可以幫助醫師決定如何治療它。可以試著選擇1至10的數字來為疼痛程度分級。如果沒有疼痛是0，10則是所能想像最嚴重的疼痛。數字越大，所代表的疼痛程度越嚴重。

可藉由疼痛評估來回答：

🎈疼痛最嚴重時是如何？

🎈大部分時候你的疼痛多嚴重？

🎈最輕微的時候，疼痛程度為何？

🎈疼痛隨著治療而有什麼樣的變化？

第二章如何治療疼痛

在治療疼痛時，醫師首先會試著找出疼痛的原因，再加以治療。除此之外，以下有幾個緩解疼痛的方法：

🐾 使用藥物：

在服用任何藥物解除疼痛以前，應該詢問你的醫師、藥師或護士。

🐾 復健及運動：

輕度運動量的動作和伸展運動可以減輕疼痛並改善健康狀態。

🐾 冷/熱敷或按摩：

幫助疼痛部位放鬆以減少肌肉張力，但需請教醫師以避免壓迫性骨折等傷害。

🐾 針灸或經絡按壓：

藉由刺激神經以阻斷疼痛訊號的方法。可緩解部分疼痛。

🐾 生理回饋：

利用細小電流訊號讓病人感到身體對壓力和疼痛的反應，並進一步學習控制身體對疼痛的反應。

🐾 神經阻斷：

經由手術或將麻醉藥注射至神經，阻斷從神經送至腦部的疼痛訊息。

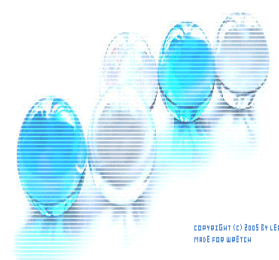
🐾 放射線治療：

常常被用來緩解因癌症轉移至身體其他部位疼痛

🐾 音樂治療：

給予放鬆的音樂或病人喜歡的音樂

解除疼痛沒有單一的最好的方法，但對每一個病人通常都可以找到有效控制疼痛的方法



第三章如何以藥物緩解疼痛

有哪些藥物被使用來緩解疼痛？

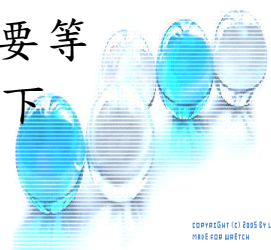
緩解疼痛的藥物稱為止痛藥，止痛藥作用於神經系統，可緩解疼痛但不會影響意識狀態。因為止痛藥它們不是治療造成疼痛的原因，所以只能提供暫時性的疼痛緩解。多年來最被廣泛使用的止痛藥物分別為麻醉劑（鴉片劑）和非類固醇類解熱鎮痛劑。

- ◎ 麻醉劑可以緩解中度至重度疼痛，常用的鴉片類止痛劑，包含嗎啡、可待因、吩坦尼。這些藥物只能經由醫師開立處方獲得，可經由口服、肌肉或靜脈注射、或使用貼片經皮膚吸收等方式給予。
- ◎ 非類固醇類解熱止痛劑（NSAIDs）可緩解輕度至中度疼痛，對於治療骨轉移的疼痛特別有幫助。

要如何使用藥物，才可以有效緩解疼痛

預防疼痛發生或惡化是控制疼痛的最佳方法，也就是在疼痛惡化以前就開始服用止痛藥，這樣你可以使用較低劑量的止痛藥就達到緩解疼痛的效果。不同的止痛藥物需要不同的時間來發揮作用，某些藥物可能只需幾分鐘，其他藥物則需數小時。

按時使用止痛藥物是很重要的，千萬不要等到痛的時候才服用止痛藥，因為口服止痛藥吃下



後，需要40~50分鐘才能發揮藥效，也就是說你必須多忍痛達50分鐘之久，所以你必須按照醫師或藥師指示按時服用止痛藥物，否則在藥效產生之前，你的疼痛已經惡化。癌症末期病人的疼痛是連續性的，所以醫生會依疼痛的程度、性質、部位、時間來調整止痛藥的種類與劑量，所以使用的劑量是相當安全的，故請**按時按量**使用醫生囑咐的止痛藥。

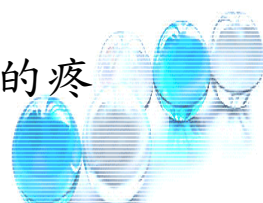
服用嗎啡的止痛藥時，需注意：

一般人對嗎啡仍有些擔心，如：成癮、昏迷等問題，但在專業醫療人員指導下，適當的使用嗎啡並處理可能的副作用，嗎啡是很好的止痛藥。所以為達到良好的疼痛控制，在家仍需要您按時按量服用住院時已調整穩定的嗎啡劑量。

當突然痛起來時，您可以做的是：先評估痛的部位、和以前疼痛性質是否有不同，若沒有到吃藥時間，可先補充口服嗎啡（即目前口服嗎啡劑量的一半），若一天補充超過三次，可將這些劑量記錄下來，聯絡醫療人員（醫師、藥師、護士、、）或至門診時請醫師調整止痛藥物劑量。若疼痛部位及性質是以前沒有發生過的，請與醫護人員討論。

嗎啡類止痛藥物的使用是身體所需，絕大多數不會上癮。當止痛藥物的劑量調高，不是因為上癮，而是因為病情變化讓身體疼痛加劇，故需要因身體需求做調整。

嗎啡類止痛藥可解決大部分因癌症造成的疼



痛痛，但一些骨頭痛或神經痛（麻、酸、刺痛）或肌肉痛等，則需要另外加上其他種類的輔助藥物及類固醇，止痛效果才顯著。

吩坦尼止痛貼片

貼片的止痛成分是由皮膚吸收後，經血液循環送至中樞神經系統產生止痛效果，所以需選擇平坦無體毛處，以利貼片固定及藥物的吸收，而不需貼在疼痛的部位，即可達到止痛效果。使用貼片期間若仍有疼痛情形，應輔助使用其他止痛藥，不需馬上加貼片，因新貼片在貼上後需12小時才會發揮藥效。

麻醉鎮痛劑的副作用有哪些？

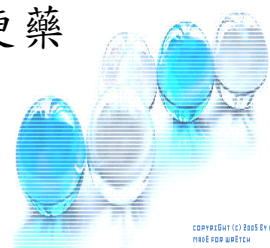
所有藥物都有一些副作用，但並非所有人都會發生，且每個人發生的情況也不一定相同。大部分副作用是在開始治療的前幾個小時發生，會隨著治療時間越長而漸漸消失。例如：服用嗎啡類藥物初期會有疲倦、嗜睡情況，通常服用數日後此情況會漸漸消失。

疼痛藥物最常見的副作用包括：



便秘

預防便秘最好的方法是飲用大量的水、果汁或其他液體，吃更多的水果與蔬菜。運動也可以預防並改善便秘情況，醫師也會視情況給予促進排便藥物。



噁心與嘔吐

部分病人服用嗎啡會有噁心嘔吐的症狀，可於服用止痛劑前半小時先服止吐藥物來減輕症狀。此症狀在數日後會漸漸緩解。

嗜睡

有些人在第一次服用鴉片類藥物後，會感到昏昏沉沉或嗜睡，這種情況通常不會持續太久，但如果此狀況對您造成困擾，需與醫師或相關醫療人員（藥師、護士、、）討論。

麻醉止痛藥大部分嚴重的副作用是罕見的，如果有嚴重的皮疹、風疹塊或呼吸暫停的情形，應停止服用藥物並馬上通知醫師，如果因為這些副作用而想要停止藥物，需先與醫師或相關醫療人員（藥師、護士、、）討論。

如果所使用藥物無法解除疼痛？

需盡快告知醫師或相關醫療人員（藥師、護士、、），不要等到下次約診時間！

醫師需要知道的是：

 您所得到的疼痛緩解有多少…

 疼痛解除的時間有多長…

 疼痛對您的日常活動（例如：睡眠、工作、飲食或性生活、、）影響程度…



勇敢說痛，
讓生命更美滿！

Diclofenac Cataflam® 25mg/tab 克他服寧糖衣錠

Eunac SR® 100mg/tab 優悅長效膜衣錠

Ketorolac Keto® 10mg/cap 克多炎腸溶微粒膠囊

Sulindac Unidac® 200mg/tab 優寧達錠

Mefenamic acid Ponstan® 250mg/cap 博疏痛膠囊

<藥物效用>

具有消炎、止痛作用。

<服藥指示>

1. 請按照醫師指示服藥。
2. 忘記服藥請儘快服用，若已接近下次服藥時間，只要服用下次的藥，不可一次服兩次藥量。
3. 耳溫大於38.5℃或需要時（疼痛）服用，服藥次量需依照醫師指示，不可擅自更改。

<注意事項>

1. 孕婦或授乳婦女請告知您的醫師或藥師。
2. 若有消化性潰瘍、嚴重血液異常、嚴重肝腎功能障礙，請先告知醫師或藥師。
3. 若對此藥有過敏現象，請停止服用並告知您的醫師或藥師。

<副作用>

1. 若有輕微胃腸不適，可於飯後立即服用來避免；若症狀有加重或持續並有解黑便，請立即停藥並告知醫師。
2. 偶而會有腹瀉、便秘或口腔潰瘍。

Acetaminophen Tinten® 500mg/tab立停疼錠

<藥物效用>

解熱、鎮痛。

<服藥指示>

1. 請您依照醫師指示的劑量耐心使用。
2. 耳溫大於38.5°C或需要時（疼痛）服用，服藥次量需依照醫師指示，不可擅自更改。

<注意事項>

1. 若對此藥有過敏現象，請告知您的醫(藥)師。
2. 勿超過建議劑量，若有副作用應停藥而就醫。
3. 避免陽光直射，宜保存於陰涼之處。
4. 蠶豆症（G6PD deficiency）患者不得使用本類藥品。
5. 服藥期間請勿併服含酒精性飲料（或食物）。

<副作用>

每一種藥都有副作用，若有以下情況，請立刻聯絡您的醫師：過敏症狀（出疹、癢、臉部或手部紅腫、胸悶、呼吸困難、喉嚨紅腫刺痛）、腸胃不適、噁心、嘔吐、皮膚或眼睛變黃。

Morphine hydrochloride Morphine Tab® 10mg/tab 鹽酸嗎啡錠
Morphine sulfate MST Continus® 30, 60mg/tab 硫酸嗎啡長效膜衣錠
Tramadol Tramtor® 50mg/cap 頓痛特膠囊
Tramadol Tramal Retard® 100mg/tab 舒敏長效錠
Codeine phosphate Codeine® 15mg/tab 磷酸可待因錠
Propoxyphene 65mg+Acetaminophen 650mg Depain-X® /tab 克疼錠
Fentanyl Durogesic patch® 2.5, 5mg/patch 吩坦尼穿皮貼片劑

<藥物效用>

治療中至重度疼痛。

<服藥指示>

1. 請遵照醫囑，請勿擅自改變藥量或服藥時間。突然停藥可能引發戒斷症狀。
2. 長效錠，如硫酸嗎啡長效膜衣錠（MST Continus）、克能達舒敏（Tramal）長效錠等須整粒吞服，不可嚼碎、剝半或磨粉。
3. 貼片應貼於腰部以上乾燥的皮膚上。貼片每三天更換一次。為避免刺激，每次應貼於不同部位，但不可貼於有傷口的地方。

<注意事項>

1. 服用此類藥品可能會讓您覺得眩暈或嗜睡，在未確定此類藥品對您有何影響之前，請勿開車或操作危險機械。
2. 服藥期間請勿併服含酒精性飲料（或食物），酒精會增強藥品造成的鎮靜作用。
3. 孕婦或授乳婦女請告知您的醫師或藥師。
4. 有下列情形時，請事先告知醫師：
 - 1) 曾對此藥或其它鴉片製劑有過敏反應
 - 2) 正在服用其他藥品（特別是中樞神經抑制劑、阿斯匹靈或其它水楊酸類藥品、抗凝血劑、非類固醇止痛消炎藥、MAO 抑制劑、抗組織胺、感冒藥等）
 - 3) 有肺、心、肝、腎、甲狀腺、腸阻塞、攝護腺腫大、排尿問題等方面的病史。
5. 身體貼有吩坦尼穿皮貼片（Durogesic Patch）的部位，避免直接照射陽光、接觸電毯或熱敷，以免因高溫而增加皮膚對藥品的吸收。

<副作用>

每一種藥都有副作用，若有以下情況，請立刻聯絡您的醫師：心跳變快或不規則、幻覺、皮膚癢、皮疹、呼吸不規則、呼吸急促、肌肉僵硬、顫抖、動作無法控制、臉部紅、腫、癢、尿液變深、皮膚或眼睛變黃。若出現精神混亂、癲癇、血壓降低、瞳孔縮小、心跳變慢、呼吸困難、呼吸變慢，此為藥物服用過量之症狀，請立刻至急診處理。

使用吩坦尼止痛貼片病患照護須知

一、關於吩坦尼止痛貼片

為長方形透明的皮膚貼片。

與嗎啡同類的止痛藥。

經皮膚吸收進入人體，效果長達72小時。

劑型: 25ug/hr(為紅字小片)及50ug/hr(為綠字大片)。



二、吩坦尼止痛貼片使用方法：

1. 使用前撕開包裝袋，取出貼片，撕去背膜。
2. 選擇適當的部位（例如胸前、後背、上臂、或大腿），先以清水加以清洗，等完全乾燥後才貼上。
3. 貼片以手掌緊壓30秒，以確保貼片及四周完全緊貼。如會脫落可用透氣膠帶在左右兩邊加強。
4. 使用後，用清水洗手（勿用肥皂）。
5. 登記貼上貼片日期、時間及給藥人姓名。舊片使用滿72小時，於其他適合部位貼上新片，並撕下舊片。
6. 撕下的舊片，膠面相對折黏後，放回原包裝袋。
7. 登記撕下貼片日期、時間及撕藥人姓名。
8. 下次返診時，連同使用記錄及用藥指導單張繳回藥局。

三、吩坦尼止痛貼片使用需知：

1. 不要剪開DUROGESIC貼片使用。不要使用損毀的貼片。
2. 依醫生指示貼在適合的位置，如胸前、後背、上手臂、大腿等平坦處，不需要痛那裡貼那裡。
3. 請避開傷口、放射線治療部位和有體毛的部位。若無法避免有體毛的部位，請剪去，不可用刮或剃。

4. 將貼片緊貼肌膚，並以手掌緊壓30秒，以確保整枚貼片已完全緊貼，尤其是貼片的邊緣。
5. 貼片應連續使用72小時，實際使用時間請依照醫生指示。
6. 更換貼片時，除去舊貼片後，新貼片應貼上與舊貼片不同的部位。注應讓每部位有數天的歇息才貼上新貼片。
7. 忘了按時換新片，可立即換貼新片，但若已經超過一天以，則需告知醫師，以依情況補充其他的止痛劑。
8. 若貼片已脫落，其釋出膜可能已被灰塵阻隔，造成藥物無法釋出，而降低止痛效果，所以請直接換上新的貼片。
9. 避免泡熱水澡或溫泉，或將貼片直接接觸熱原〈熱水袋、電毯〉。
10. 使用貼片時仍可淋浴、游泳。盡量採淋浴方式，避免直接沖洗或搓洗貼片位置。做好防水措施，洗澡時可用塑膠布覆蓋貼片，並以透氣膠帶固定。
11. 第一次使用不可馬上停用原止痛藥〈請依指示慢慢停藥〉。
12. 使用期間若仍有疼痛情形，應輔助使用其他止痛藥，不要自行增加貼片，避免使用不當造成藥物過量而引起嚴重之副作用。
13. 如果疼痛緩解，不可自行停藥，應告知醫師，並在醫師指示下減藥或停藥。雖然可能偶有噁心嘔吐，但可用調整藥物避免〈勿放棄〉。
14. 偶有輕微紅疹癢情形，不需太擔心，請告知醫護人員。如有嗜睡、呼吸減少或困難，請立即通知醫護人員。

鴉片類止痛藥常見副作用的處理

便秘

可多攝取水分與膳食纖維或在許可的情況下多運動。亦可與醫師討論投予軟便劑、瀉劑，以解除不適。

噁心嘔吐感

剛開始使用的前幾天較易發生，勿自行服用其他藥物，可與醫師討論調整藥品使用的劑量及給予止吐劑。

暈眩、嗜睡

剛開始使用的前幾天較易發生，勿自行服用其他藥物，並暫時避免開車及操作危險機械。可與醫師討論調整藥品使用的劑量或使用其他輔助藥品。

面對癌症疼痛的選擇

- 1.癌症可能會引起疼痛，但是大多數的癌症疼痛，可以經由止痛劑得到良好的生活品質，以達到整日無痛的境界。
- 2.因疼痛會嚴重影響生活品質，所以**不要**向醫護人員**隱瞞**自己的疼痛。
- 3.如果口服止痛劑效果不好，還可以選擇其他方法止痛。
- 4.嗎啡類的藥物並非毒品，常被用來控制癌症疼痛；這類藥物的優點是止痛效果強，且不傷害胃腸、肝、腎、心和腦等重大器官，而且沒有最大劑量的上限，所以**您不需要擔心成癮的問題**。
- 5.當您使用嗎啡類藥物時，因其副作用比其他止痛藥物來得小，故更適合用於癌症疼痛病人。
- 6.剛開始使用嗎啡類藥物時，有些人可能會有噁心、嘔吐及嗜睡的情形，長期使用可能會造成便秘；但您不用擔心，因為這些副作用都可以被改善，值得您為了止痛而努力克服它。
- 7.嗎啡類的藥物使用一段時間後，會感到止痛效果不如一開始的時候有效，這是產生藥物耐受性的正常反應，只要把劑量調高，止痛效果就會再增加了。
- 8.長期使用嗎啡類藥物的病人，若忽然停藥容易出現戒斷症狀(嗜睡、流淚)，所以当您的疼痛減輕時，**請不要隨便停藥**，應請醫師評估情況後，再慢慢調降劑量。
- 9.建議您做一份**疼痛日誌**，將您平日的疼痛狀況紀錄下來，以協助醫師瞭解您的疼痛控制情形。疼痛日誌的內容包括：
 - A、止痛處方的時間及劑量表，記錄服用或停用的狀況。
 - B、記錄副作用，包括疼痛症狀及持續時間，例如嘔吐無法進食一天、便秘三天。
 - C、記錄疼痛部位、疼痛程度、無法止痛的狀況。

臺北醫學大學□署立雙和醫院

疼痛記錄表 (1)

日期																			備註
時間	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	
☀☀☀☀																			
疼痛分數 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0																			
突然發生疼痛的時間																			
吃需要時服用的止痛藥																			

- 註:1. 疼痛程度分級：如果沒有疼痛是0，所能想像最嚴重的疼痛則是10。數字越大，所代表的疼痛程度越嚴重。
2. 非藥物減輕疼痛方法：冷敷、熱敷、按摩、聽音樂、輕微活動。
3. 目前用藥部分可以請您的醫師或護理人員協助填寫。

疼痛記錄表 (2)

日期																				備註
時間		4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	
	☀️ ☁️ ☁️ ☁️ ☁️																			
疼痛 分 數	10 😖																			
	9																			
	8 😓																			
	7																			
	6 😞																			
	5																			
	4 😐																			
	3																			
	2 😬																			
	1 😄																			
0 😊																				
突然發生疼痛的時間																				
吃需要時服用的止痛藥																				

- 註:1. 疼痛程度分級：如果沒有疼痛是0，所能想像最嚴重的疼痛則是10。數字越大，所代表的疼痛程度越嚴重。
2. 非藥物減輕疼痛方法：冷敷、熱敷、按摩、聽音樂、輕微活動。
3. 目前用藥部分可以請您的醫師或護理人員協助填寫。

疼痛記錄表 (3)

日期																			備註
時間	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	
☀️☀️☀️☀️ ☀️ 10																			
☀️ 9																			
☀️ 8																			
疼 7																			
痛 6																			
分 5																			
數 4																			
3																			
2																			
1																			
☀️ 0																			
☀️☀️																			
突然發生疼痛的時間																			
吃需要時服用的止痛藥																			

- 註:1. 疼痛程度分級：如果沒有疼痛是0，所能想像最嚴重的疼痛則是10。數字越大，所代表的疼痛程度越嚴重。
2. 非藥物減輕疼痛方法：冷敷、熱敷、按摩、聽音樂、輕微活動。
3. 目前用藥部分可以請您的醫師或護理人員協助填寫。

疼痛記錄表 (4)

日期																			備註
時間	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	
☀ ☀ ☀ ☀																			
🌧 10																			
☀ 9																			
🌧 8																			
疼 7																			
痛 6																			
分 5																			
數 4																			
☀ 3																			
🌧 2																			
☀ 1																			
☀ 0																			
☀ ☀																			
突然發生疼痛的時間																			
吃需要時服用的止痛藥																			

- 註:1. 疼痛程度分級：如果沒有疼痛是0，所能想像最嚴重的疼痛則是10。數字越大，所代表的疼痛程度越嚴重。
2. 非藥物減輕疼痛方法：冷敷、熱敷、按摩、聽音樂、輕微活動。
3. 目前用藥部分可以請您的醫師或護理人員協助填寫。

疼痛記錄表 (5)

日期																				備註
時間		4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	
	☀️ ☁️ ☁️ ☁️ ☁️																			
疼痛 分 數	10 😫																			
	9																			
	8 😓																			
	7																			
	6 😞																			
	5																			
	4 😐																			
	3																			
	2 😬																			
	1 😄																			
0 😊																				
突然發生疼痛的時間																				
吃需要時服用的止痛藥																				

- 註:1. 疼痛程度分級：如果沒有疼痛是0，所能想像最嚴重的疼痛則是10。數字越大，所代表的疼痛程度越嚴重。
2. 非藥物減輕疼痛方法：冷敷、熱敷、按摩、聽音樂、輕微活動。
3. 目前用藥部分可以請您的醫師或護理人員協助填寫。

疼痛記錄表 (6)

日期																				備註
時間		4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12	
	☀️ ☁️ ☁️ ☁️ ☁️																			
疼痛 分 數	10 😞																			
	9																			
	8 😓																			
	7																			
	6 😬																			
	5																			
	4 😏																			
	3																			
	2 😄																			
	1 😊																			
0 😊																				
突然發生疼痛的時間																				
吃需要時服用的止痛藥																				

- 註:1. 疼痛程度分級：如果沒有疼痛是0，所能想像最嚴重的疼痛則是10。數字越大，所代表的疼痛程度越嚴重。
2. 非藥物減輕疼痛方法：冷敷、熱敷、按摩、聽音樂、輕微活動。
3. 目前用藥部分可以請您的醫師或護理人員協助填寫。